ROK III

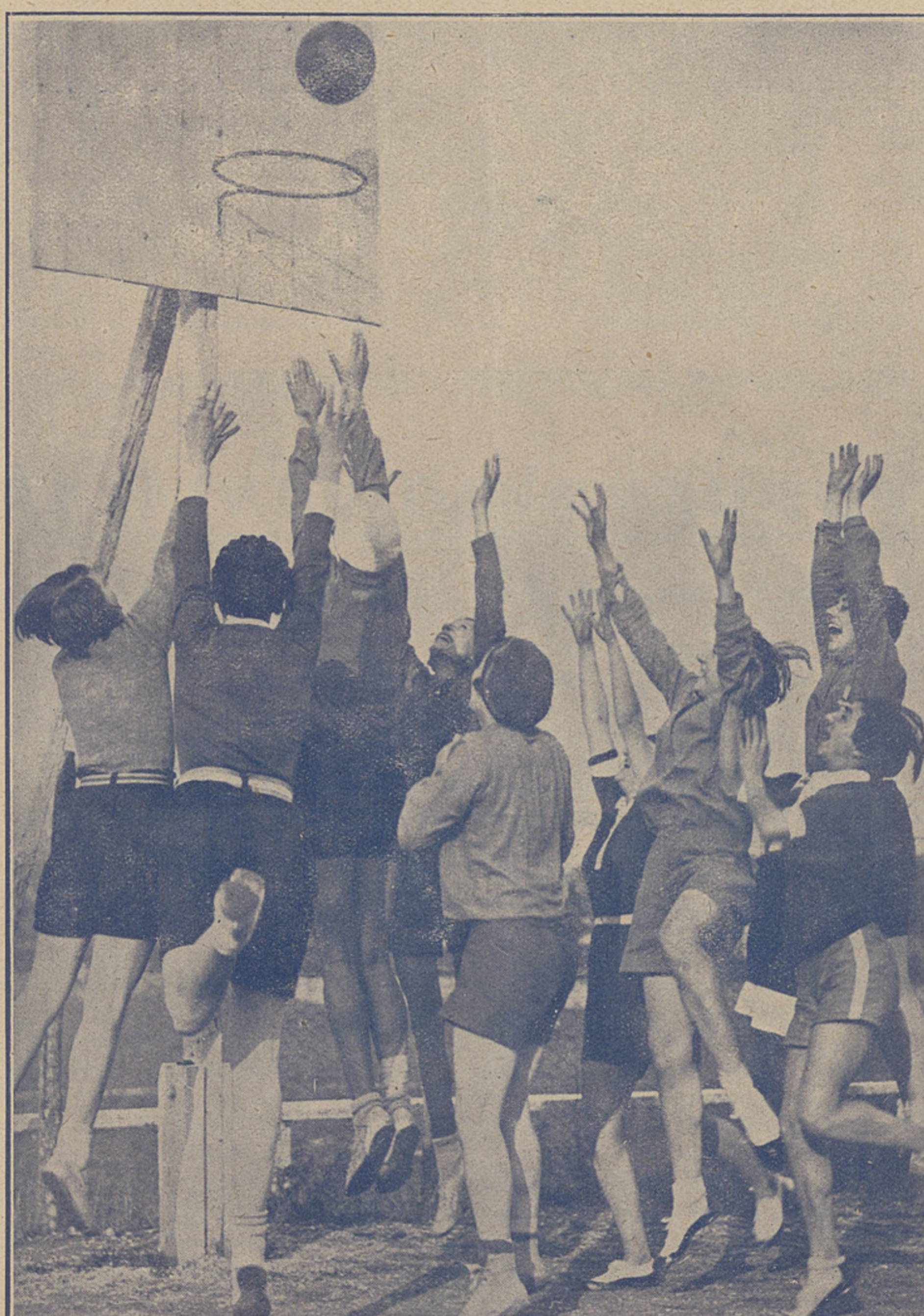
Nr. 22.

DWU
TYGODNIK
ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ:
KOB: SPORTOM
HYGIENIE



Piłka koszykowa jest ulubioną grą Angielek

Drugi zeszyt listopadowy | 1929 rok

Cena egz. 50 groszy



Na francuskim okręcie z załogą kobiecą, która spędziła wakacje w trudach pracy marynarskiej.

DLA SPOPULARYZOWANIA SPORTU

Z roku na rok przekazuje nam tradycja pracy sportowej dokonywanie na jesieni, po ukończonym czynnym sezonie sportów letnich, bilansu osiągniętych rezultatów, wykazywanie błędów, wysuwanie stron dodatnich. Z roku na rok także w tymże samym okresie czasu następuje wraz ze zmianą sezonów zmiana kierunku i programu pracy. Z boisk i stadjonów, które utraciły naraz barwę życia, przenosimy się do hal zimowych, a także do zielonego stolika pracy organizacyjnej.

Właśnie wchodzimy w okres czasu, który nas ma przygotować do nowej kampanji, na rok przyszły. Ma nas przygotować, a raczej — my to sami siebie do tej kampanji przygotować mamy i musimy. I do pracy tej przystępujemy chyba wszyscy z tem samem zamierzeniem: w roku przyszłym musi być lepiej, szerzej, energiczniej, bardziej twórczo i skutecznie.

Godzi się o tem wszystkiem przypomnieć dziś, kiedy przed nami leży szmat czasu do rozmyślań i przygotowań, kiedy możemy mówić „jeszcze czas", a nie — „już za późno".

Kobiecy świat sportowy u nas możnaby podzielić na dwie grupy: zawodniczki i niezawodniczki. Każda z tych grup jest w stosunku do swych możliwości rozwojowych dość nieliczna, ale pierwsza z nich jest przynajmniej policzalna, jest uchwytna, da się wyrazić w cyfrach, a to dzięki prowadzonej przez odnośne związki rejestracji wszystkich zawodniczek.

Druga natomiast grupa niezawodniczek, które możnaby nazwać inaczej — paniami sportującemi dla zdrowia czy przyjemności, lecz nie w celu uganiania się za rekordami, — stanowi wielką niewiadomą. Właściwie — jest to raczej mała niewiadoma, bo — nie wiemy wprawdzie ile tego rodzaju sportujących pań mamy u siebie, ale w każdym razie wiemy, że jest ich bardzo mało.

I właśnie to określenie „mało" winno przykuć naszą uwagę. Jest to bowiem zjawisko wysoce zastanawiające, że kluby nasze zdołały dotąd tak niewiele uczynić, jeżeli chodzi o zdobycie szeregów kobiet, pragnących uprawiać sport poza areną zawodów. — Jest to w dodatku element w klubach naszych najbardziej niestały: wpływa dość licznie, ale ucieka szybko.

To zjawisko, zdaniem naszem, stać się winno przedmiotem pilnych rozważań rozpoczętego obecnie martwego sezonu w sporcie. I na nie to znaleźć należy lekarstwo w obliczu nadchodzącego sezonu.

Przed paroma laty Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego nałożył na wszystkie kluby, korzystające z subsydjów państwowych, obowiązek prowadzenia wychowania fizycznego dla wszystkich swoich członków. Mamy duże wątpliwości co do tego, czy obowiązek ten jest wykonywany. Mamy raczej dane po temu, aby sądzić, że jest on realizowany tylko w niewielu wypadkach. — Większość klubów — prowadzi pracę godną pochwały, ale jedynie w odniesieniu do osób, zdradzających chęci i zdolności do sportu zawodniczego. — Reszta — pozostaje nadal uciążliwym balastem, którego pozbycie się dla nikogo nie jest przedmiotem troski czy zmartwienia.

I dlatego, być może, cyfrowo sport kobiecy przedstawia się wciąż jeszcze bardzo mizernie. Imponują rozmachem jedynie kluby robotnicze, które rozwinęły na podziw szeroką akcję, ogarnęły masy i w programie swej działalności uwzględniają w szerokiej mierze postulaty wychowania fizycznego, a dopiero w dalszym planie — sportu. To też rezultaty takiej pracy, pomimo krótkiego okresu działalności,

przeszły oczekiwania. W roku ostatnim powstało więcej samodzielnych kobiecych klubów robotniczych, aniżeli ich ogółem liczy w Polsce kobiecy sport nie-robotniczy, a liczba członkiń-robotnic w nowoutworzonych klubach dziś już przedstawia się poważnie, a zapowiada się na potęgę.

Zdaje się, że zainteresowane referaty kobiece przy związkach państwowych, oraz kluby i sekcje sportowe kobiet, uczyniłyby dobrze, wnosząc na porządek dzienny swych programowych rozważań jesiennych sprawę opieki i plan pracy w wychowaniu fizycznem, z jakiego powinnyby korzystać te członkinie klubu, których liczba wzrastać winna energicznie, a które dziś niesłusznie uważamy za balast klubowy.

Należałoby pozatem pomyśleć jeszcze o dwóch pilnych sprawach sportu kobiecego. Obmyśleć sposób, za pomocą którego można byłoby wprowadzić rejestrację wszystkich członkiń klubów sportowych, dla zdania sobie sprawy z naszej siły, potrzeb i konieczności pracy.

A wreszcie — o lekarki sportowe! — czas najwyższy pomyśleć, aby ze świata papierowych uchwał przeprowadzić w sferę rzeczywistości postulat o konieczności kontroli lekarskiej w sporcie kobiecym.

ZAPRAWA DO GIER SPORTOWYCH



Różne sposoby chwytania piłek.

Nadchodzi jesień i zima, która sprowadzi sportującą młodzież z boisk do sal gimnastycznych. Najodpowiedniejszy to czas na rozmaitego rodzaju zaprawy i trening sportowy. Sport w Polsce stanął dziś już na takich wyżynach, że od swoich zwolenniczek wymaga dużego przygotowania, dużej ciągłości pracy. Kopciuszkiem sportu kobiecego były dotychczas gry sportowe: koszykówka, hazena, piłka ręczna. Od dwu lat jednak zaczęto bardzo poważnie liczyć się z grami sport. wśród kobiet, zaczęto tworzyć specjalne sekcje, a nawet kluby kobiece dla gier sportowych. Gry uznano za jeden z najważniejszych działów pracy na obozach żeńskich, zaczęto prowadzić specjalne kursa instruktorskie dla gier. A równocześnie powstawało i powstaje coraz to więcej drużyn hazeny i piłki ręcznej, coraz więcej kobiet bierze udział w zawodach, zorganizowano zawody o mistrzostwo w grach kobiecych w Łodzi, we Lwowie, Krakowie a przedewszystkiem w Warszawie, Polski Związek Gier Sportowych zorganizował na jesieni 1929 zawody o mistrzostwo Polski w hazenie, a w październiku zorganizowano międzynarodowe zawody w hazenie Czechosłowacja — Warszawa i Czechosłowacja — Łódź.

Gry sportowe zyskały więc wśród naszych pań prawo obywatelstwa, a liczbą swoich zwolenniczek wysunęły się na czoło sportów kobiecych.

Poziom jednak techniczny zawodów w hazenie, koszykówce i piłce ręcznej jest mimo rozpowszechnienia się gier naogół bardzo niski. Nie mówimy tu naturalnie o Lwowie, Krakowie, Łodzi i Warszawie, w których to ośrodkach gry rozwijają się bardzo dobrze i osiągnęły już zupełnie niezły poziom — ale o całej naszej prowincji. Na prowincji mamy obecnie dużo zapału i — dużo absolwentek różnych kursów instruktorskich, które jednak posiadają za mało wiedzy i rutyny, aby gry dobrze poprowadzić i przygotować.

Uważam więc, że nie będzie złą rzeczą z mej strony, jeżeli zapoznam czytelniczki „Startu" z metodą zaprawy do gier sportowych, jaka była prowadzona w Państw. Instytucie Wych. Fizycznego w Warszawie, podając ośm wzorców zaprawy do gier sportowych dla zespołów żeńskich. Wzorce te były częściowo prowadzone również na tegorocznych obozach żeńskich, tych mianowicie, w których pracowały ostatnie absolwentki P. I. W. F. — Rezultaty tej zaprawy były podobno niezłe.

Zasady ogólne prowadzenia zaprawy do gier sport. oraz układania wzorców i przeprowadzania lekcyj podałem w Nr 8 „Startu" z r. 1928, obecnie podaję tylko wzorce, zaznaczając, że wzorce te nadają się przedewszystkiem dla zespołów pozaszkolnych (klubów sport.). Czas przeprowadzania każdego wzorca wraz z treningowemi zawodami należy obliczyć na 60 — 90 minut. Ilość piłek do treningu powinna wynosić jedną na 6 ćwiczących. W lekcji winno brać udział minimum 14 ćwiczących (hazena!), maksymum 40.

WZORZEC I.

Podział na grupy ćwiczebne (po 6 — 8 ćwicz.).

I. Marsz ze śpiewem.

Marsz **wspięty** rzędem.

Lekki, krótki bieg (do 60).

W kole.

Podskoki na obu nogach w miejscu.

St. Chwyt bioder, prawa noga w wykroku, lewa w zakroku — podskoki — zmiana nóg.

St. Wymach ramion wprzód i przeniesienie ich dołem do boku.

St. Rozkrok — chwyt karku — rzut lewej ręki do boku z równoczesnym skrętem głowy w stronę ręki wyprostowanej i przeciwnie.

Rozkrok — ramiona wbok — skłony tułowia wprzód

z dotknięciem palcami rąk ziemi i szybki powrót do pozycji wyjściowej.

St. Rozkrok — chwyt bioder — skłony boczne tułowia.

W siadzie tureckim chwyt bioder i skręty tułowia z wyrzutem jednej ręki do tyłu.

II. **W rzędach.**

Wyścig piłek — w staniu rozkrocznem podawanie piłki oburącz nad głową do tyłu.

Wyścig piłek — w staniu rozkrocznem podawanie piłki oburącz dołem między nogami.

Wyścig piłek — w siadzie tureckim podawanie piłki ze skrętem tułowia w jedną stronę do tyłu.

Wyścig rzędów — bieg 15 + 15 m., wybieg z klęczki jednonóż.

III. Zaprawa ogólna.

Prowadzenie piłki wzdłuż boiska (sali) przez 2 ćwiczące, przerzucanie piłki w biegu (podawanie możliwie dołem).

Grupami:

a) zaprawa do **hazeny:**
rzut piłki jednorącz dowolny (lewą i prawą ręką),
rzut piłki oburącz z nad głowy wprzód (różne kierunki),
chwyt piłki oburącz nad głową,
chwyt piłki na pierś (prawa ręka w górze, lewa u dołu chwyconej piłki) w miejscu,
kozłowanie piłki jednorącz.

b) zaprawa do **koszykówki,**
jak wyżej, ponadto:
rzut do kosza oburącz z dołu — z miejsca.

IV. **Gra** 2 x 10 minut, lub zaznajomienie z przepisami gry.

Uwaga: wzorzec przerobić 2 lub 3 razy aż do zupełnego opanowania ćwiczeń. D. c. n.

TEGOROCZNY DOROBEK NASZYCH LEKKOATLETEK

Bilans roku 1929 w lekkiej atletyce uważać należy za niezwykle dodatni. Zwiększyła się liczba zawodów klubowych, zorganizowano szereg spotkań międzymiastowych, zanotowano znacznie większy udział zawodniczek. Polepszyły się wyniki, polepszyła konkurencja, padło sporo rekordów. Imprez międzynarodowych na terenie kraju było aż 6 — rekord w dotychczasowej pracy.

Z tych wszystkich plusów niewiadomo doprawdy jaki postawić na czele — czy rekordy, czy efekt ilościowy, czy też konkurencję wzmożoną, czy sporo zawodów międzynarodowych. Każdy z tych elementów spełnia odrębną rolę, a wszystkie razem wzięte tworzą piękną całość postępu.

Osobny rozdział w tym postępie należy się prowincji, która nietylko zrównała się ze stolicą, lecz w szeregu konkurencyj znacznie ją wyprzedziła. Wprawdzie pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej przypadło Grażynie (w r. ub. AZS Warszawa), wprawdzie AZS Warsz., Legja, Polonia, Warszawianka i Makabi znalazły się również na t. zw. „płatnych“ miejscach, ale dorobek klubów krakowskich, śląskich, poznańskich, a nawet wileńskich czy łódzkich wykazał, że prowincja rozwija się bodaj czy nie szybciej niż stolica.

Z klubów prowincjonalnych na czele postawić należy Cracovię i Makabi z Krakowa, AZS Poznań i Wartę z Poznania, Rożdzień i SKLA na Śląsku.

W walkach trzyletnich o Dianę AZS Warszawski utrzymał się jeszcze na pierwszem miejscu, ale niewiadomo czy w roku przyszłym nie będzie zmuszony oddać prowadzenia w ręce Grażyny czy Cracovi.

Przechodząc do zawodów międzynarodowych, których odbyło się sześć, na czele postawić naturalnie należy świetne triumfy nad Austrją i Czechosłowacją. Walka z austryjaczkami była niezwykle zaciętą; nic dziwnego, przecież jeszcze przed rokiem, czy dwoma Austrja była górą, a teraz musiała schylić czoło przed wspaniałą formą naszych pań. Bohaterki zawodów z Walasiewiczówną na czele sprawiły, że Polska jest dziś lepszą od Austrji.

W rozgrywce z Czeszkami zmiażdżyłyśmy nasze przeciwniczki kompletnie. Tak wysokiej porażki nikt się nie spodziewał — jedno i to przypadkowe zwycięstwo



Breuerówna, doskonała sprinterka K. S. Rożdzień (Katowice).



Doskonała płotkarka Schabińska w karykaturze.

Czeszek (skok wdal) to najoczywistszy dowód naszej przewagi. Tutaj znów Walasiewiczówna, Konopacka, Jasna i Schabińska miały okazję potwierdzenia swych umiejętności.

Zawody międzynarodowe w Wilnie minęły się z celem, gdyż prócz wilnianek nikt z kraju nie startował. Toteż zwycięstwa były udziałem gości z Łotwy i Estonji.

Na zlocie Sokołów w Poznaniu objawił się wielki talent Walasiewiczówny. To jedno już wystarczy do orzeczenia, że zawody spełniły swe zadanie.

Impreza z udziałem Czeszek w Warszawie była benefisem Schabińskiej i Konopackiej. Pierwsza odniosła zwycięstwo nad rekordzistką świata, Sychrovą, a druga pokazała, że jeszcze trzeba się mocno liczyć z jej dyskiem.

Tyle o sezonie międzynarodowym. W kraju ciekawym ewenementem było rozegranie szeregu spotkań międzymiastowych i klubowych. Dominowały tutaj Kraków, Poznań i Śląsk, podczas gdy stolica jakoś w tej dziedzinie udziału wcale nie brała.

Przechodzimy teraz do dorobku rekordowego — wynikowego w poszczególnych gałęziach lekkiej atletyki.

W biegach krótkich na czoło wysunęła się naturalnie Walasiewiczówna swemi rekordowemi wynikami na 60 m. (7.6), 100 m. (12.8) i 200 m. (26.6). Są to rezultaty doskonałe, zwłaszcza wynik na 60 mtr., który jest równy rekordowi światowemu. Walasiewiczówna rozporządza świetnym startem i żywiołowym sprintem i na każdej bieżni ma zapewnione sukcesy.

Poza Walasiewiczówną wymienić trzeba całą plejadę równych sobie sprinterek, jak Hulanicka, Breuerówna, Sadkowska, Gędziorowska i Turecka. Na 200 mtr. wybiły się także Orłowska, Czajówna, Freiwaldówna, a zwłaszcza Schabińska, która ma drugi wynik sezonu. O dobrym poziomie sprinterek świadczą dziesiąte wyniki w każdej z konkurencji, a mianowicie: 60 m. — 8.3, 110 m. — 13.7 (niżej 13.7 — 7 zawodniczek) i 200 m. — 28.8.

Z biegów dłuższych uprawiano regularnie tylko bieg 800 mtr., który był, jak w latach ubiegłych, domeną ślązaczek: Kilosówny i Orłowskiej w czasach około 2:30. Zbliżyła się do nich jedynie Wieczorkiewiczówna. Na drugim planie postawić trzeba Sawczak-Fiszerową, Rytlównę i Peronównę. Dziesiąty wynik — 2:49.4. Taktycznie najlepszą była Kilosówna, lecz Orłowska przewyższa ją szybkością.

Sztafety stawały się najczęściej łupem Grażyny, która poprawiła rekordy na 4 x 75 m. (39.4), 4 x 100 m. (53.4) i 4 x 200 m. (1:57.2). Grażyna imponowała dobremi zmianami, pilnie trenowanemi i śmiało rzec można, że **pod tym względem przewyższa wszystkie zespoły męskie.** Obok Grażyny na równym mniej więcej poziomie stoją sztafety Cracovii i Roździenia, a dalej nieco AZS Warszawa, Makabi Kraków, Warta, Warszawianka i Legja. Dziesiąte wyniki: 4 x 100 m. — 59, 4 x 200 — 2:05.

W biegu 80 m. przez płotki na czele stoi naturalnie Schabińska, która poprawiła bardzo swój styl i szybkość, zwyciężyła rekordzistkę świata i pobiła rekord (12.8 sek.). Rywalką jej była Freiwaldówna, która na mistrzostwach zajęła pierwsze miejsce. Pozatem poziom dość wyrównany i nieszczególny, specjalnych talentów brak w tej trudnej konkurencji. 10-ty wynik 15.8.

W skokach zaznaczył się bodaj największy krok naprzód. Walasiewiczówna, dzięki szybkości osiągniętym wynikiem swym (550 cm.) podniosła poziom skoku wdal na wyżynę. Poza nią lepsze stylowo Sadkowska, Lubecka i Freiwaldówna miały też wyżej 5 mtr., a Hulanicka i Breuerówna zbliżyły się bardzo do tej granicy. Dziesiąty wynik 472 jest bardzo wymowny. W skoku wzwyż 135 cm. jest dziesiątym wynikiem, a najlepiej skoczyła Krajewska (150½ m.). Posiada ona doskonały styl, piękne odbicie i pójdzie chyba jeszcze wyżej. Bardzo dobrą jest Janowska, a dalej postawić trzeba Czajównę. Stolica



Wszechstronna lekkoatletka Cracovii — Jasna.

stoi tutaj niewysoko. Skok wdal z miejsca, znacznie mniej uprawiany, postawił na równi Hulanicką i Czajównę (245 cm.). Dalej stoją Jankowska i Pirowska. 10-ty wynik — 218.

Rzuty, mimo częściowego odstąpienia Konopackiej, nie pogorszyły się, przeciwnie wykazały sporo nowych talentów. W kuli na czoło wybiła się Lewinówna, przekraczając o 7 cm. granicę 11 mtr. Lewinówna operuje znakomicie szybkością. Ponad 10 mtr. miały wszechstronna Jasna, Konopacka, Kraśnicka i Jasieńska. Swietnie spisywała się Schabińska II, specjalistka od rzutów oburącz. 10-ty wynik 9.22 m.

W dysku Konopacka utrzymała się na czele wynikiem 37.15 i wyprzedza jeszcze znacznie swe rywalki. Pozostałe wyniki wahają się od 33½ — 32½ mtr. Kobielska, Jasna, Mierkisówna czy Gorazdowska (dobra w rzucie oburącz) przewyższają może nawet Konopacką pod względem prawidłowego stylu, ale ustępują jej znacznie jeśli chodzi o talent i werwę. I tu leży tajemnica rekordów Konopackiej. Dziesiąty wynik w dysku — 30.53.

W oszczepie nadal przoduje Lonka (35.11), ale jest ona słabszą niż przed rokiem. Na drugiem miejscu uplasowała się niespodziewanie Konopacka, która w tej konkurencji poprawiła bardzo swój styl. Dalej wysunęły się Lanżanka, Lewinówna, Kobielska i Jasna. 10-ty wynik — 28.26.

Jeżeli chodzi o **rzuty oburącz,** to były one mniej uprawiane, a rekordów zeszłorocznych nie ruszono.

Wspomnieć trzeba także o **wielobojach.** Rok bieżący był dla tej konkurencji przełomowym, gdyż dawniej wygrywały tu wyłącznie specjalistki jednej czy dwóch konkurencyj, a teraz zarysowała się już specjalna klasa wieloboistek. Na czele postawić trzeba tu Hulanicką i Jasną. Pierwsza wygrała trójbój (153 p.), a była drugą w pięcioboju, gdzie pierwsze miejsce przypadło Walasiewiczówna i Lonka w trójboju, a Lubecka, Gę-Konopackiej (369 p.). Bardzo dobrze spisały się także dziorowska, Kobielska i Schabińska II w pięcioboju. 10-ty wynik w trójboju — 93 p., a w pięcioboju — 289 p.

A. Szenajch.

Z SZEROKIEGO ŚWIATA

SZKOLNY OŚRODEK WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE FRANCJI.

Gmina francuska, Saint-Maur, położona wpobliżu Paryża, zainicjowała przed paroma miesiącami zorganizowanie ośrodka wychowania fizycznego dla młodzieży szkół powszechnych.

W sukurs przyszedł gminie Kobiecy klub sportowy „Les Linnets“, czterokrotny mistrz Francji w piłce nożnej, posiadający w gronie swych lekkoatletek 12 rekordzistek Francji i 4 rekordzistki świata, prowadzący wzorowe wychowanie fizyczne dla wszystkich swych członkiń. Klub ten utworzył kurs wychowania fizycznego, prowadzony równolegle dla dwuch grup: od 8 — 12 lat i od 12 — 16 lat

Ten tak świetnie pomyślany ośrodek wychowania fizycznego dla dzieci ze szkół powszechnych funkcjonuje stale we wszystkie czwartki, dnie te są bowiem wolne we Francji od pracy szkolnej. Na ćwiczenie przyjść może każde dziecko, o ile posiada zgodę rodziców.

Dzieci odbywają pod kierunkiem fachowych instruktorów lekcje gimnastyki, uprawiają także różne zabawy i gry ruchowe Starsze — uczą się szeregu ćwiczeń z zakresu lekkiej atletyki.

Każde dziecko obowiązkowo musi posiadać kartę zdrowia, która w odpowiednich rubrykach zawiera dane o pomiarach, warunkach zdrowotnych, funkcjonowaniu organów, a także wykazuje wyniki, przez dziecko osiągnięte w dniu badania. Każde dziecko badane jest przez lekarza co 2 miesiące.

W razie niepogody — wielka kryta hala gimnastyczna staje się dla przybyłych dzieci terenem ćwiczeń.

W każdy czwartek na wielkim stadjonie gminy Saint-Maur aż huczy od głosów dziecięcych. Przybywają ich setki, a z każdym niemal czwartkiem liczba się powiększa.

W roku przyszłym projektowane jest urządzenie wielkiego święta sportowego dzieci z tego wspaniałego ośrodka. Celem tego święta będzie propaganda ośrodków wychowania fizycznego dla dzieci.

Działalność Klubu kobiecego „Linnets“ zasługuje na uwagę i poparcie. Jest niewątpliwie wzorem godnym naśladowania.

SEZON ZIMOWY WE FRANCJI.

Po ukończonym sezonie sportów letnich, który, aczkolwiek nie obfitował w spotkania międzynarodowe, przyniósł jednak sporo nowych rekordów z lekkiej atletyki i spory dopływ nowych sił we wszystkich sportach, Francuski Sportowy Związek Kobiecy opracował bogaty program pracy na okres jesienny i zimowy.

Program ten przewiduje praktykę następujących sportów: hokej, piłka koszykowa, piłka nożna, biegi naprzełaj i „barette“, rodzaj piłki ręcznej.

Wszystkie panie, uprawiające powyższe sporty, muszą posiadać obowiązkowo zaświadczenie lekarza, że stan ich zdrowia jest zadowalający. Specjalnem powodzeniem cieszy się piłka koszykowa, tembardziej, że w roku przyszłym na igrzyskach olimpijskich kobiecych w Pradze Czeskiej rozegrane zostaną zawody o pierwsze mistrzowstwo świata w tej grze. — O rozwoju tej gry we Francji mówią cyfry: do zawodów o mistrzowstwo Paryża stanie w tym roku 40 drużyn, zaś do mistrzowstw państwowych zgłoszono reprezentacje 16 okręgów.

W piłce nożnej i w biegu naprzełaj, niezależnie od rozgrywek krajowych, przewidziane są spotkania z Belgijkami. W hokeju — drużyna francuska rozegra mecze z Anglją, Belgją i Włochami.

Francuski Kobiecy Związek Sportowy po przejściu przed dwoma laty kryzysu — dziś osiąga wiele sukcesów natury organizacyjnej. Usilnie przestrzegana kontrola lekarska zjednywa sportowi kobiecemu zaufanie rodziców, a i same dziewczęta chętniej się doń garną, wiedząc, że organizm ich nie będzie przedmiotem ryzykownych eksperymentów „przedsiębranych w imię zdobywania rekordów za wszelką cenę“.

Liczby sportowych szeregów kobiecych, zgrupowanych w Kobiecym Związku Francuskim szybko rosną. — W okresie ostatnich trzech miesięcy — zgłosiło akces do Związku 30 nowozałożonych klubów kobiecych.



W skoku nad poręczami.

KONTROLA LEKARSKA W SPORCIE FRANCUSKIM.

Kobieca Sportowa Federacja we Francji, zarządzająca sportem lekkoatletycznym i grami sportowemi, wprowadziła od paru lat stałą rejestrację wszystkich członkiń klubów sportowych, do Federacji tej należących (u nas jak wiadomo rejestrowane są tylko zawodniczki).

W roku bieżącym po raz pierwszy wprowadzona została obowiązkowa kontrola lekarska i karty zdrowia dla wszystkich członkiń klubów.

Co roku, na jesieni, członkinie klubu otrzymują od Federacji kartę rejestracyjną, która nosi nazwę licencji. Zmieniając obecnie licencje, każda członkini klubu przedstawić musi dla uzyskania nowej karty rejestracyjnej kartę zdrowia, zaopatrzoną w opinję lekarza, że nic nie stoi na przeszkodzie, aby dana osoba mogła uprawiać sport.



Gryginalny skok przez żywą przeszkodę.

Aby uniknąć „protekcyjnych“ zaświadczeń lekarskich, Związek Kobiecy Francuski utworzył specjalną komisję, złożoną z lekarek i stanowiącą ostatnią instancję w kwalifikowaniu do sportu. Jeśli lekarz odmawia pozwolenia na uprawianie sportu, wówczas zainteresowana osoba może odwołać się do Komisji Lekarskiej, która — jako instancja ostatecznie decydująca — wydaje definitywne orzeczenie. Jeśli natomiast osoba, zaopatrzona w pozwolenie lekarskie, wykaże na badaniach przed zawodami zły stan zdrowia, pozwolenie to przez Komisję Lekarską może być cofnięte.

Ten nowy system stosowania kontroli lekarskiej budzi zrozumiałe zainteresowanie w całym świecie sportowym, tembardziej, że jest to pierwsza w historji próba zastosowania obowiązkowej kontroli lekarskiej do wszystkich kobiet, uprawiających sport w klubach.

ZAWODY PŁYWACKIE MŁODZIEŻY SZKÓŁ ŚREDNICH W WIEDNIU.

W końcu października r. b. odbyły się w Wiedniu, na krytym basenie „Dianabad“, zawody pływackie młodzieży szkół średnich, zorganizowane pod protektoratem ministra oświaty, prof. dr. Srbika.

W zawodach udział wzięli uczniowie i uczenice 59 szkól w ogólnej liczbie 954 osób. Organizacja zawodów, pomimo tak wielkiej liczby uczestników, przeprowadzona została bardzo sprawnie a to dzięki współpracy licznych nauczycieli wychowania fizycznego.

Odbyły się następujące konkurencje dla chłopców: poniżej 14 lat — sztafeta $4 \times 66\frac{2}{3}$ mtr. stylem klasycznym, poniżej 13 lat — $4 \times 33\frac{1}{2}$ mtr.; dla dziewcząt poniżej 13 lat — $4 \times 33\frac{1}{2}$ mtr., dla chłopców poniżej 17 lat — bieg na $66\frac{2}{3}$ mtr. na plecach. Dla dziewcząt poniżej 15 lat — bieg na $66\frac{2}{3}$ mtr. — stylem klasycznym. Ponadto dla chłopców odbył się trójbój pływacki: nurkowanie, skoki i bieg stylem dowolnym oraz skoki dla dziewcząt.

W biegu na 100 mtr. stylem klasycznym o szkolne mistrzostwo Austrji zwyciężył Kurt Ferdin, mając czas 1 m. 27,4 sek.

Zawody powyższe wywołały w austrjackim świecie wychowania fizycznego ogromne zainteresowanie. Wszyscy zawodnicy zakwalifikowani byli do zawodów przez lekarzy.

PIERWSZY KLUB ŁYŻWIAREK W POLSCE

W tych dniach powstał w Warszawie pierwszy łyżwiarski klub kobiecy. W związku z tym radosnym faktem otrzymałyśmy pismo następujące:

Warszawa, dnia 18 listopada 1929 r.

Do Redaktorki Czasopisma „Start“
w miejscu.

Szanowna Pani!

Niniejszym uprzejmie donosimy, że dnia 13 b. m. został zorganizowany „Warszawski Klub Łyżwiarek“.

Do Władz Towarzystwa zostały wybrane następujące osoby:

Do Zarządu: Stanisława Staszkiewicz — prezeska
Eugenja Witkowska — I vice „
Melanja Werner — II „ „
Augustyna Rybakiewicz—sekretarka
Wanda Drzewiecka — skarbniczka
Helena Kieraga — gospodyni
Zofja Zambrzycka — kapitan.

Do Komisji Rewizyjnej: Henryka Jędrzejewska, Michalina Mandelska i Zofja Smogorzewska.

Na kierowniczkę jazdy figurowej — p. Irena Śliwińska, zaś—jazdy wyścigowej—Sabina Wdowiak. Na radcę sportowego i honorowego trenera zaproszono inicjatora utworzenia tego klubu, p. Edwarda Nehringa, członka Warszawskiego Towarzystwa Łyżwiarskiego.

Na pierwszem zebraniu Zarządu uchwalono uważać czasopismo „Start", jako swój organ urzędowy i poczynić w tym kierunku kroki porozumiewawcze z Redaktorką powyższego pisma.

Donosząc o powyższem Szanownej Pani, jako pierwszej bojowniczce wyzwolenia sportowego kobiet, mamy nadzieję, że zechce z nami współpracować nad podniesieniem łyżwiarstwa wśród kobiet, czego dotychczas męskie Towarzystwa Łyżwiarskie nie uczyniły w stopniu dostatecznym.

Jak na początek wielką zachętę do pracy stanowi dla nas artykuł wstępny w Nr. 21 „Startu".

Prezes: St. Staszkiewcz.

Sekretarz: A. Rybakiewicz.

Redakcja „Startu", witając z radością fakt powstania nowej placówki sportu kobiecego, składa jej na tem miejscu życzenia owocnej pracy.

W ŚWIECIE FLORETU



Osier, najlepsza florecistka Danji.

Piękny sport szermierczy uprawiany jest przez świat kobiecy tylko w jednym rodzaju białej broni, mianowicie we florecie. Nigdzie dotychczas, w żadnym kraju nie jest to wprawdzie sport mas. Uprawiają go zaledwie nieliczne jednostki, ale za to — kto raz spróbował tego pięknego sportu, ten nazawsze zostanie gorącym jego wielbicielem.

Szermierka nie jest sportem dla mas z wielu względów. Przedewszystkiem zarówno ubranie, jak ekwipunek sportowy (floret, maska, rękawica) są dość drogie. Potem — sport ten może być uprawiany jedynie pod kierunkiem wytrawnych trenerów, a tych nie jest tak dużo, a ponadto trzeba ich dość drogo opłacać. A wreszcie — szermierka jest sportem bardzo trudnym do opanowania. Daje rezultaty dopiero po paru latach wytrwałego treningu. Wymaga od swych adeptów pierwszorzędnych walorów natury fizycznej i psychicznej. Walka szermiercza wymaga ogromnej wytrzymałości fizycznej, wymaga także opanowania nerwów, zimnej krwi, szybkiej orjentacji i decyzji, zdolności taktycznych. Ogromną rolę odgrywa technika, dla opanowania której pracować trzeba wytrwale, intensywnie i systematycznie.

Anglja i Danja — oto dwa kraje, w których szermierka wśród kobiet najbardziej jest rozpowszechniona. Jeszcze tylko Niemcy mogą rywalizować z temi dwoma krajami pod względem liczby adeptek floretu. To też te trzy kraje przedewszystkiem dostarczają na teren międzynarodowy najlepszych sił kobiecych we floretach, a czołowe ich zastępy pod względem techniki i taktyki śmiało rywalizować mogą z najlepszemi klingami męskiemi.

W Kopenhadze, będącej centrem szermierki kobiecej w Danji, dziewczęta bardzo wcześnie, bo nieraz już w wieku 8 lat, zaczynają wprawiać się we władaniu floretem. Jest to sport dziewcząt z zamożnych sfer towarzyskich. Kierownikiem specjalnej szkoły szermierczej dla pań jest Francuz, Mahaut, znakomity specjalista floretu.

Twierdzi on, że każda kobieta powinna uprawiać szermierkę. Jego zdaniem — szermierka to wspaniała, wszechstronna i elegancka gimnastyka, zapewniająca kobiecie smukłość, zręczność i elegancję ruchów. To śmieszne — mówi p. Mahaut, paryżanki chcą schudnąć, odmawiając sobie ciastek. A tymczasem Dunki jedzą ciastka masami, a jednak nie są otyłe. Zabezpiecza je od tej wady cielesnej — codzienny seans szermierki, trwający zaledwie 15 min.

P. Mahaut jest świetnym trenerem. Z jego rąk wyszły najlepsze florecistki duńskie, finalistki szeregu igrzysk olimpijskich z b. mistrzynią świata, Osier na czele.

Uczenice p. Mahaut walczą obiema rękami, czego — zdaniem profesora — wymaga zasada wszechstronności.

U nas — szermierka należy do sportów mało uprawianych przez kobiety. Rok ubiegły dał w tej dziedzinie pewne ożywienie, szczególniej na terenie stolicy.

W bieżącym sezonie — dotąd jakoś jeszcze cicho. Kilka pań trenuje na własną rękę. Brak nam w tej dziedzinie czynnika organizacyjnego.

Jest nadzieja, że wkrótce Związek szermierczy uruchomi w stolicy jakiś kurs dla pań, pod kierunkiem dobrego trenera. Życzyć by należało sobie, aby kurs ten rozpoczął się jaknajprędzej.

Prowincjonalne ośrodki wychowania fizycznego mogłyby również pomyśleć o zorganizowaniu choćby na małą skalę szermierczych kursów dla pań.

K. M.

KONFERENCJA W OKRĘGOWYM URZĘDZIE WYCH. FIZ.

W końcu października odbyła się w Warszawie konferencja w Okręgowym Urzędzie W. F., na którą zaproszono przedstawicielki klubów i organizacyj, pracujących na polu sportu kobiecego.

Posiedzenie zagaiła p. Kudelska, referentka powyższego działu. Zaznacza ona na wstępie, że referat, który reprezentuje, zmienia zupełnie swój program pracy i zamiast udzielać pomocy poszczególnym klubom w sensie

prowadzenia ćwiczeń dla członkiń i trenowania zawodniczek, referat będzie raczej pracował w kierunku szkolenia możliwie dużej ilości instruktorek we wszystkich gałęziach sportu, odpowiednich dla kobiet. Powyższe zasadnicze zmiany w programie działalności mają na celu przygotowanie odpowiednich warunków pracy nad szerokiemi masami kobiecemi. Okręgowy Urząd stoi na stanowisku konieczności pogłębienia pracy sportowej wszerz, zaś obowiązkiem poszczególnych klubów będzie działalność w kierunku osiągania coraz lepszych wyczynów sportowych.

Program pracy na rok bieżący przewiduje prowadzenie kursów instruktorskich w nast. dziedzinach: grach sportowych, lekkoatletyce, szermierce i pływaniu. Plan szczegółowy jest następujący:

1) Kurs wstępny dla przodownic gier sportowych.— Czas trwania — 30 godz.

2) Kurs zwykły dla przodownic gier sportowych.— Czas trwania — 30 godz.

3) Kurs gier i zabaw dla robotniczych klubów sportowych. — Czas trwania 1 miesiąc.

4) Kurs dla instruktorek lekkoatletycznych. Na sali 30 godz. i na boisku 24 godz.

5) Kurs dla instruktorek szermierki.

6) Kurs dla instruktorek pływania w lecie. (od maja do czerwca).

7) Kurs przygotowawczy do obozu letniego. Miesięczny.

8) Kurs miesięczny dla uczestniczek zamiejscowych z DOK I.

Bliższe szczegóły i informacje zostaną bezpośrednio przesłane do klubów przed rozpoczęciem każdego kursu.

Powyższy program został przez obecnych przyjęty do wiadomości z wielkiem zadowoleniem, szczególniej dotyczyło to przedstawicielek klubów kobiecych. Natomiast delegatki klubów sportowych ogólnych, jak Polonji, AZS-u i innych wyraziły przekonanie, że tego rodzaju kierunek pracy da im niewiele, gdyż przewiduje odebranie im instruktorów, bez których trudno będzie rozwinąć odpowiednią działalność.

Niżej podpisana zgłosiła wniosek o zorganizowanie kursu łyżwiarskiego i gimnastycznego, co prawdopodobnie zrealizowane zostanie. W toku zebrania poruszona została również sprawa zorganizowania kursów dokształcających dla nauczycielek szkół powszechnych, co zostało uzależnione od stanowiska Min. Oświaty. Pozatem wszystkie kluby jednogłośnie wyraziły prośbę o pomoc w dostarczeniu sal gimnastycznych, brak których jest dla klubów wprost katastrofalny. **M. Jakubowiczowa.**

DWA MECZE W PIŁCE NOŻNEJ

FRANCJA — BELGJA.



Moment z meczu Francja — Belgja.

Francuski należą do zagorzałych zwolenniczek piłki nożnej, uprawiając ten sport licznie i z zapałem. — Pewną liczbę wielbicielek zdobył sobie również sport ten, uznany zresztą przez świat naukowy za nieodpowiedni dla kobiet, i w Belgji.

Rok rocznie odbywają się pomiędzy reprezentacjami obu tych państw mecze piłki nożnej, gromadzące na trybunach dość liczne zastępy publiczności.

Przed paroma tygodniami odbyta tegoroczna rozgrywka piłkarska zespołów kobiecych Francji i Belgji — dała jednego dnia dwa mecze. W jednym z nich walczyły: paryski klub Femina-Sport, mistrz Francji od 1926 r., przeciwko mistrzowi Belgji, którym jest klub brukselski, Atalanta. W drugim meczu wicemistrz Francji, Hirondelles, walczył z wicemistrzem Belgji, En Avant.

Oba spotkania przyniosły zdecydowane zwycięstwo Francuzek, lepszych technicznie i bardziej bo-

jowo usposobionych. Znawcy twierdzą, że w ostatnich czasach „damska" piłka nożna uczyniła duże postępy. Drużyny kobiece grają fair, nie wykazując brutalności, ani też faulowania.

NASZE WIOŚLARSTWO
W OCZACH ZAGRANICY

Osada naszych wioślarek, która pod sterem p. M. Dziewulskiej w składzie: J. Grabicka, J. Kwaśniewska, J. Jamnicka i M. Gaszczyńska, zwyciężyła na jesiennych regatach osadę Angielek, zdobyła w swoim czasie zasłużony rozgłos i uznanie.

Rozgłos ten wyszedł poza granice naszego kraju. Ostatni numer francuskiego pisma „Sport Nautique" (Sport Wodny), dając sprawozdanie z regat powyższych, oświadczył, że osada polska jest dziś chyba najlepszą w Europie czwórką wyścigową, dzięki swej znakomitej technice i wspaniale opanowanemu stylowi.

Zdanie powyższe jest dla czwórki naszej niezwykłą pochwałą, najzupełniej zresztą zasłużoną. Aczkolwiek bowiem, jak to się obecnie okazało na podstawie przeprowadzonych badań w Londynie przez polskiego korespondenta dwutygodnika „Sport Wodny" — osada Angielek, zwyciężona przez nasze wioślarki, stanowi zespół zgoła przeciętny w Anglji, zwycięstwo polskich wiosel w niczem przez fakt ten nie traci na znaczeniu. Nasza czwórka bowiem wygrała bieg tak łatwo i tak wielką wykazała przewagę pod względem techniki i szybkości, że śmiało przypuszczać należy, iż zwyciężyłaby osadę znacznie lepszą od tej, jaka startowała na Wiśle.

Żałować jedynie należy, że osada nasza nie miała okazji spotkać się z jedną z czołowych osad Anglji, a także, iż inspirowana propaganda w prasie niepotrzebnie i niezgodnie z prawdą ze startującej u nas osady angielskiej uczyniła mistrzynię Anglji i zwyciężczynię Belgijek i Francuzek, co dało obecnie asumpt do krytyki.



Najlepsza w Polsce osada wioślarek pod st. M. Dziewulskiej.

„PORADNIA NARCIARSKA"
NA ŁAMACH STARTU.

Przy Polskim Związku Narciarskim istnieje już od roku Komisja Sportowa Pań, która zajmuje się całkowicie sprawami narciarstwa kobiecego w Polsce.

W związku z szeroko rozwiniętą propagandą tego sportu, postanowiono stwrzyć instytucję o nazwie „Poradnia Sportowa", gdzie każdy mógłby otrzymać informacje pośrednio czy bezpośrednio dotyczące narciarstwa.

Wykonanie tego zamiaru w ramach naznaczonych projektem nastręczało chwilowo zbyt wiele trudności natury technicznej.

Wobec tego — Komisja Narciarstwa Kobiecego w porozumieniu z redakcją pisma naszego postanowiła otworzyć na łamach „Startu" dział „Poradnia Narciarska" i udzielać informacji drogą korespondencji.

Na wszelkie zapytania kierowane listownie do Redakcji „Startu" p. a. „Poradni Narciarskiej" — udzielane będą przez fachowców wyczerpujące odpowiedzi na łamach „Startu".

Osoby zainteresowane mogą przeto zwracać się do nas z wszelkiemi wątpliwościami natury teoretycznej i praktycznej; jaknajszybciej i jaknajdokładniej odpowiedzi będą udzielane.

SUKCES „STARTU" NA POKAZIE „GIMNASTYKI DOMOWEJ" A. BERTRAM.

W ubiegłą niedzielę, zgodnie z zapowiedziami, podanemi przez całą prasę warszawską, odbył się pokaz, a raczej lekcja praktyczna gimnastyki domowej metody Agnety Bertram dla prenumeratorek „Startu" i „Kobiety Współczesnej".

Lekcja udała się znakomicie, w obecności kilkudziesięciu pań. Współpracownik pisma naszego i tłumacz książki „Gimnastyka domowa", przez nas wydanej p. D. Rosenberg, poprowadził lekcje z kilkoma paniami, przerabiając szereg ćwiczeń, wchodzących w skład wspomnianej książki. Tym sposobem wykonywanie ćwiczeń, zawartych w „Gimnastyce Domowej" dla pp. Prenumeratorek „Startu" nie będzie odtąd przedstawiać żadnych trudności.

W najbliższym czasie zorganizowane zostaną następne lekcje — pokazy.

FABRYKA ŁODZI W WARSZAWIE.

W niedzielę, dnia 11 b. m. odbyła się uroczystość poświęcenia wytwórni łodzi wioślarskich i żeglarskich, pod nazwą „Navicula".

Wytwórnia powyższa pracuje już od przeszło dwóch lat, a wyrabiane przez nią łodzie cieszą się dużem uznaniem. Obecnie po rozszerzeniu lokalu, wytwórnia zamierza na większą skalę poprowadzić fabrykację łodzi, zarówno sportowych jak turystycznych, a nawet kajaków i składaków gumowych.

Polskie składaki z radością powitają liczni zwolennicy sportu składakowego, zmuszeni do tej pory zaopatrywać się w sprzęt zagraniczny.

Nowa placówka przemysłu sportowego, wyspecjalizowana w budowie sprzętu wioślarskiego, odda niewątpliwie duże usługi rozwojowi polskiego sportu.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLUBIE SPORTOWYM „RODZINY WOJSKOWEJ".

W dn. 12 — 13 b. m. odbyły się po raz pierwszy zawody wewnętrzne Klubu Sportowego R. W. Objęto niemi te sporty, które najwięcej są przez nasze panie uprawia-

ne, a dobór ich świadczy o kierunku pracy w Klubie. Główną przeto częścią programu były zawody w grach zespołowych. Również bardzo duży procent zawodniczek brał udział w zawodach w strzelaniu z broni małokalibrowej, sporcie, który coraz żywiej rozwija się na terenie „Rodziny Wojskowej“. Prócz tych dwóch podstawowych konkurencji odbyły się zawody łuczne, oraz pokaz konnej jazdy pań.

Oprócz najliczniej reprezentowanej Warszawy w zawodach wziął udział szereg klubów prowincjonalnych. Poziom zawodów wykazał duże wyrobienie sportowe i pozwala rokować klubowi coraz lepsze sukcesy na przyszłość. Ogólnosportowe mistrzostwo Klubu zdobyła Warszawa, drugie miejsce — Baranowicze, dalsze Łódź, Tarnów, Częstochowa, Zamość i Brześć. Mistrzostwo w grach sportowych zdobyła drużyna łódzka, drugie miejsce — Baranowicze. W strzelaniu zespołowem — Warszawa (527 p. na 600 możliwych) przed Baranowiczami, Częstochową i innemi, w łucznictwie zespołowem również Warszawa. Indywidualnie wyróżniły się w strzelaniu pp. Ulrychowa (182 p. na 200 możliwych) i Adamska (Warszawa), Obrzutowa (Tarnów), Boruta-Spiechowiczowa (Baranowicze), Karczmarska (Warszawa) i Dąbkowska (Częstochowa), w łucznictwie pp. Sikorówna, Komańska i Kurkowska (Warszawa). Kierownikiem zawodów strzeleckich był znany organizator sportu strzeleckiego p. Wąsowicz.

Po zawodach odbyła się w salach Kasyna Garnizonowego uroczystość rozdania nagród zakończona wspólną wieczerzą, podczas której zawodniczki serdecznie dziękowały zarządowi naczelnemu za zorganizowanie zawodów.

Nagrody ofiarowali pp. I-szy wiceminister i szef administracji armji gen. Konarzewski, szef sztabu gen. Piskor, dyrektor P. U. W. F. i P. W. płk. Kiliński oraz naczelny zarząd Stow. „Rodzina Wojskowa“.

Wszystkim p.p. Prenumeratorkom, które zalegają w opłacie „STARTU” do dnia 30 listopada, wstrzymamy wysyłkę numerów, poczynając od grudnia b. r.

Prosimy o spieszne regulowanie zaległych opłat.

OBÓZ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
ZJEDNOCZENIA MŁODZIEŻY POLSKIEJ



Podczas wykładu.

Zjednoczenie Młodzieży Polskiej w Poznaniu, ogólnopolska centrala Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej (SMP), skupiających młodzież pozaszkolną, zarobkującą, urządziła w roku bieżącym 3-tygodniowy żeński obóz wychowania fizycznego w czasie od 20 sierpnia do 10 września.

Obóz znajdował się w lasach Fundacji Kórnickiej. Do obozu przybyło 172 uczestniczek, druhen ze Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej Żeńskiej z całej Polski. Uczestniczki mieszkały w 6 dużych namiotach. Ćwiczenia odbywały się na dużem dosyć dobrze utrzymanem boisku. Obok boiska znajdowało się jezioro. Dzięki sprzyjającej pogodzie i dobrym warunkom terenowym, cel obozu został w zupełności osiągnięty, a program dostatecznie wyczerpany. Wśród uczestniczek panował zapał i chęć do pracy, oraz wielkie zrozumienie dla znaczenia wychowania fizycznego. Uczestniczki nauczyły się instruowania gier ruchowych i tańców narodowych, na co kładziono główny nacisk, a prócz tego zapoznały się z zasadami gimnastyki i lekkiej atletyki.

Komendantką obozu było p. Ozdowska, lekarką p. Hryniewiecka, instruktorkami pp.: Frankówna, Krajewska, Koperska, Michalikówna, Sowińska, absolwentki Studjum Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

Program wyszkolenia był następujący: 1) Gimnastyka 16 godzin, 2) Gry i zabawy 9 godzin, 3) Gry ruchowe 16 godzin 4) Pląsy i tańce narodowe 8 godzin, 5) Kąpiel 16 godzin, 6) Wykłady wych. fiz. 8 godzin, 7) Wykłady organizacyjne 13 godzin. Razem 86 godzin.



Obozowa drużyna siatkówki.

Z KURSU ELLI BJÖRKSTIN W LIGTUNIE

Z kobiet pracujących na polu wychowania fizycznego, na jednem z pierwszych miejsc postawić należy Elli Björkstin, która, opierając się na systemie Linga, zrozumiała jednak konieczność odrębnych form ruchowych i odmiennych metod w gimnastyce kobiecej. Działalność jej znana była w krajach skandynawskich jeszcze przed wojną. Wraz z coraz bardziej rosnącem uznaniem przybywało jej pracy i przybył obowiązek skrystalizowania swojej metody, napisania podręcznika. Jakoż wydała dotychczas 2 tomy swojego dzieła, zatytułowanego: Gimnastyka kobieca (ETAOIgymnastik). Pierwszy z tych tomów daje świetnie ujęty całokształt jej zapatrywań na kwestje teoretyczne i zagadnienia metodyczne gimnastyki kobiecej. Tom ten ukaże się w najbliższym czasie w przekładzie polskim p. Jadwigi Mayówny z Krakowa. Wszystkie wychowawczynie fizyczne znajdą w nim zajmujące i przekonywujące wyłożenie zasad gimnastyki kobiecej oraz wiele cennych wskazówek metodycznych. Drugi tom zawiera zasób ruchów gimnastycznych dla dziewcząt od 8-miu do 13-tu lat, uporządkowany latami i grupami ćwiczebnemi.

Elli Björkstin jest równocześnie żywą i czynną propagatorką swoich zasad; stale prowadzi kursa nauczycielskie w Finlandji, a od szeregu lat i w czasie wakacyj kieruje kursami krótszemi, przeznaczonemi przeważnie dla nauczycielek z zagranicy. Tego roku kurs taki odbył się w miejscowości Ligtuna w Szwecji w czasie od 4 do 24 lipca. Brało w nim udział 180 uczestniczek.

Wrażenia z tego kursu opisuje artykuł w 6-tym zeszycie „Tidskrift i Gymnastik". Z artykułu tego podajemy niektóre ustępy:

Wystarczy przebywać kilka chwil w sali, gdzie ćwiczeniami kieruje Elli Björkstin, aby dać się porwać żywotności i zapałowi, z jakim oddaje się swojej pracy. Głos jej o silnej koncentracji woli jest zarazem miękki, giętki i wyrazisty, tak, że sugestjonuje właśnie takie wykonanie i taki nastrój, jakie były zamierzone. Ale nietylko głos dodaje życia jej pracy. Cała jej istota współdziała. Elli Björkstin jest artystką. Ma we krwi muzykę i rytm, a jej fantazja tworzy ruchy porywającej piękności.

Przez odpowiednie wykorzystanie rytmu umie kształtować formę ruchów, czyni je lekkiemi, niespętanemi i wyrabia swobodną a szlachetną postawę.

W cudowny sposób tworzy ruchy, będące wyrazem psychiki kobiecej, przyczem nigdy nie popada w sentymentalizm, nienaturalność, lub afektację. Ruchy są pełne uroku, wdzięku, kobiecej miękkości, ale równocześnie sprężyste i pełne życia.

Osoby, znające powierzchownie działalność Elli Björkstin, twierdzą, że gimnastyka jej stoi i upadnie razem z nią samą. Osoby te widocznie nie rozumieją istoty jej gimnastyki. Nie polega ona bowiem na ruchach określonego rodzaju i określonej formy, przeprowadzanych w pewien ustalony sposób. Uczenice Elli Björkstin konstatują często zupełnie odrębne formy ruchów, a jednak są one typowo björkstenowskie, bo są pełne tego ducha i życia, które Elli Björkstin chce widzieć w gimnastyce.

Iskra ducha, ożywiająca każdy ruch — to główna idea Elli Björkstin, a ta idea nie umrze z nią razem. Zbyt głęboko jest zakorzeniona w setkach serc jej uczenic, które poniosą ją dalej w życie. Może nie potrafią jej pogłębić, ale napewno ją rozpowszechnią.

H. C.

PRZED III IGRZYSKAMI KOBIECEMI

W roku przyszłym, w dniach od 6 — 8 września rozegrane zostaną w Pradze III Igrzyska Kobiece. Na Igrzyska te Polski Związek Lekkoatletyczny zamierza wysłać naszą drużynę, która będzie miała dość spore szanse na zajęcie jednego z pierwszych miejsc w klasyfikacji drużynowej.

Toteż P. Z. L. A. przygotowywać się będzie do tej ekspedycji bardzo dokładnie i w tym celu projektowane jest zorganizowanie w lutym r. p. w Zakopanem wstępnego obozu zimowego dla kandydatek pod kierunkiem trenera Klumberga. Następnie projektowane jest ponowne zebranie zawodniczek w sierpniu celem przeprowadzenia ostatecznego treningu przed Igrzyskami.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej". Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.